

Ensalada de Espinaca con Peras y Mandarinas Frescas

Makes: 50 or 100 servings

Ingredients	50 Servings		100 Servings	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Espinaca, escogida para quitarle los tallos, lavarla y secarla en centrifugadora de ensaladas	8 lb ó 12.8 - bolsas de 10 oz		16 lb ó 25.5 bolsas de 10 oz	
Peras, sin centro y en rodajas finas		12 peras		24 peras
Mandarinas enlatadas, aparte el líquido para el aderezo	4 lb		8 lb	
Jugo de naranja 100%, sin azúcar añadido		1 cuarto gl		2 cuarto gl
Mostaza Dijon		1/4 tza		1/2 tza
Miel		1/4 tza		1/2 tza
Semillas de Amapola		1 cdta + 1 cdta		3 cdas
Maicena		1/4 tza		1/2 tza
Agua, fría del grifo		1/4 tza		1/2 tza

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	71	
Total Fat	0.5 g	
Protein	2.3 g	
Carbohydrates	16.4 g	
Dietary Fiber	2.9 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	63.9 mg	

Meal Components

Fruits	1 cup
--------	-------

Directions

1. Lave y quite las venas de la espinaca para remover los tallos. Gire en una centrifugadora de ensaladas hasta que se seque o séquela al aire libre.
2. En platos de ensalada individuales previamente enfriados, coloque 1 ½ tza de espinaca en cada uno.
3. Sobre la espinaca, coloque ordenadamente rodajas de pera y mandarinas. Cubra con plástico y refrigere hasta la hora de servir.

****Para el Aderezo:**

1. En una sartén combine el jugo de mandarina reservado, jugo de naranja y vinagre.
2. Combine la maicena y el agua para obtener una mezcla lechosa.
3. Vierta la mezcla lechosa en la sartén mientras revuelve el aderezo y lo lleva a punto de ebullición para que espese.
4. Retírelo del fuego y enfríelo completamente.
5. Para servirlo, rocíe cada ensalada con 2 cdas de aderezo frío de naranja y semillas de amapola.